МДОУ «Детский сад № 7» 2024/2025 уч. год

**Примерный режим дня на холодный период года (с 02.09.2024 – 30.05.2025)**

(в группах с 10,5-часовым пребыванием)

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастные группы/режимные моменты | **Дошкольный возраст** **(от 3-4 лет)** |
| Утро радостных встреч:утренний приём в группе/ **на улице** (утренняя прогулка)(встреча детей в группе/на прогулочной площадке, осмотр детей, термометрия, игры детей) / *двигательная активность\**  | 7.30 – 7.55**(25 мин.)***25 мин.\** |
| Подготовка к утренней гимнастике | 7.55 – 8.10 |
| Утренняя зарядка (упражнения со спортивным инвентарём и без него)/ *двигательная активность\**  | 8.10 – 8.20(10 мин.)*10 мин.\** |
| Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры. Развитие КГН и навыков самообслуживания. Посадка детей за столами | 8.20 – 8.30 |
| Завтрак (приём пищи). | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность (игры, подготовка к образовательной деятельности) | 8.50-9.00 |
| Образовательная деятельность (занятия)(в соответствии с расписанием на уч.год) */**двигательная активность\** *(физкультминутки в середине статистического занятия 3-5 мин.)*  | 9.00 – 9.159.30 – 9.40Перерыв 10 мин.*3-5 мин.\** |
| Подготовка ко 2 завтраку. 2 завтрак | 9.40-9.45 |
| Подготовка к прогулке, переодевание.**Прогулка** (наблюдение, труд, дидактические, подвижные игры, игры сюжетно-ролевого характера) /*двигательная активность\**  | 9.45-10.0010.00-11.30 **(1ч.30 мин.)***20 мин. \** |
| Возвращение с прогулки. Переодевание. Гигиенические навыки. Подготовка к обеду | 11.30-11.50 |
| Обед | 11.50–12.15 |
| Подготовка ко сну. Сон | 12.15-12.2512.25- 15.25 (3ч.) |
| Подъём. Гимнастика после дневного сна. Культурно – гигиенические навыки (умывание, одевание, причёсывание) */двигательная активность\**  | 15.25–15.45*15 мин.\** |
| Подготовка к полднику (посадка детей за столами) | 15.45-15.50 |
| Полдник. | 15.50-16.05 |
| Образовательная деятельность (занятия), досуги, развлечения, чтение художественной литературы (ежедневно) | 16.05-16.20(15 мин.) |
| Игровая деятельность, индивидуальная работа (совместная) | 16.20-16.40 |
| Подготовка к прогулке. Переодевание | 16.40 – 16.55 |
| **Прогулка** (наблюдение игры..)/ *двигательная активность\** Уход детей домой. | 16.55-18.00**(1 ч.05 мин.)***20 мин. \**18.00 |

**Ознакомлены:**

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_